

様式1 避難所開設チェックリスト

項 目	対応項目	確認後 チェック
1 待機の呼びかけ	<ul style="list-style-type: none"> ● 自治会・町内会単位等でまとまって校庭等に待機。地域以外の避難者や自治会・町内会に属さない方も、まとまって待機 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● けが人への対応 	
2 施設の安全確認	<ul style="list-style-type: none"> ● 建物を専門的に確認できる方（被災建築物応急危険度判定士（または建築士））の把握（いる場合は協力よびかけ） 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 建物外部、内部の安全確認 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 避難者を屋内に収容 	
3 居住スペースの整理	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域ごとにスペースを設定するなどし、受け入れ 	
4 避難者数の把握	<ul style="list-style-type: none"> ● おおむねの人数の把握 	
5 避難所トイレの確保	<ul style="list-style-type: none"> ● 施設トイレの安全確認（使えない場合は簡易トイレ等の設置） ● トイレ用水の確保 ● 使用環境の整備（トイレトーパー、消毒液の設置など） 	
6 避難所での要配慮者への対応	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害等に配慮した避難スペースの設定や必要物品の活用 	
7 ペット連れ避難者への対応	<ul style="list-style-type: none"> ● ペット同行避難者の受付 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● ペット受け入れスペースの決定 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 飼育ルールの周知 	
8 状況や開設の報告	<ul style="list-style-type: none"> ● 避難所の被害状況や、避難者の状況などのとりまとめ 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 電話・FAX の使用可否の確認 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 「避難所状況報告書」の市現地災害対策本部への報告 	
9 水の確保	<ul style="list-style-type: none"> ● 水が出るかどうか、飲めるかどうか確認（飲めない場合は、受水槽等の他手段での確保） 	

様式3 避難所運営委員会名簿

年 月 日現在

会 長	
副 会 長	
市 担 当 者	
施設管理者	

＜活動班＞（班長に◎）

班名	氏 名	避難者組名	氏 名	避難者組名
総 務 班				
被災者管理班				
情報広報班				
施設管理班				
食料物資班				
衛 生 班				
救 護 班				
ボランティア班				

＜避難者組＞（組長に◎）

組名	組長の氏名	組名	組長の氏名

様式4

避難所運営委員会運営規約（案）

（目的）

第1 自主的で円滑な避難所の運営が行われることを目的として、避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（構成員）

第2 委員会の構成員は、次のとおりとする。

- 一 避難者で編成する「（避難者）組」の代表者
- 二 避難所で具体的な業務を運営する班の代表者
- 三 市担当者
- 四 施設管理者
- 五 その他委員会で承認されたもの

2 委員会の構成員は、女性に配慮した避難所の管理運営を行うため、複数の女性（委員の3割以上）を参加させるよう配慮する。

3 1項の規定にかかわらず、（避難者）組の代表者数が多い場合には、互選により委員会への出席者を選ぶことができる。

4 委員会で承認されたときは、自治会・町内会等の役員や継続的に活動するボランティア団体のリーダーは、委員会に出席し意見を述べることができる。

（廃止）

第3 委員会は、電気、水道等のライフラインの復旧時を目処とする避難所閉鎖の日に廃止する。

（任務）

第4 委員会は、避難所の運営に必要な事項を協議する。

2 委員会は、毎日、午前 時と午後 時に定例会議を行うこととする。

3 委員会は、具体的な業務を執行するために、避難者で編成する総務班、被災者管理班、情報広報班、施設管理班、食料物資班、衛生班、救護班、ボランティア班及びその他の班を設置する。

4 各活動班の班長は、第2条第1項に基づき、委員会に出席する。

(役員)

第5 委員会に、委員の互選による会長1名、副会長__名を置く。

2 会長は、委員会の業務を総括し、副会長は会長を補佐する。

(総務班の業務)

第6 総務班は、主として市災害対策支部との連絡調整、避難所の管理、報道機関等への対応、その他、他の班の業務の属さないことに関するものを行う。

2 総務班は、委員会の事務局を勤める。

(被災者管理班)

第7 被災者管理班は、避難者の名簿の作成・管理、安否確認への対応、郵便物等の取り次ぎ等に関するものを行う。

2 被災者管理班は、近隣の在宅被災者についても把握に努める。

3 避難者名簿は、世帯ごとに作成する。

(情報広報班)

第8 情報広報班は、情報収集、情報発信、情報伝達等に関するものを行う。

(施設管理班)

第9 施設管理班は、避難所の安全確認と危険箇所への対応、防火・防犯等に関するものを行う。

(食料物資班)

第10 食料物資班は、食料・物資の調達、受入れ、管理、配布等に関するものを行う。

2 食料・物資の配布は、公平性の確保に最大限配慮して行う。

3 配布は、(避難者)組ごとに行うことを原則とする。

4 避難者以外の近隣の在宅被災者にも等しく食料等を配布する。

(衛生班)

第11 衛生班は、ごみ、風呂、トイレ、掃除、衛生管理、ペット、生活用水等に関するものを行う。

(救護班)

第12 救護班は、救護体制の確保、要配慮者等特別のニーズのある被災者への支援に関するものを行う。

(ボランティア班)

第 13 ボランティア班は、ボランティアの受入れ、管理等に関するを行う。

(その他)

第 14 この規約に定められていないことや、定めたことに疑義が生じた場合は、その都度委員会で協議して決定するものとする。

附則

この規約は、年 月 日から施行する。

様式5 避難者名簿

避難所名				名簿番号			※名簿番号は受付 で記入します
記入日	年 月 日 ()			記入者氏名			
住 所	〒 -			自治会・ 町内会名			
電 話	() -			自宅の 被害状況		<input type="checkbox"/> 住めない位の損壊や焼損 <input type="checkbox"/> 不安を覚えるくらいの損壊 <input type="checkbox"/> 断水 <input type="checkbox"/> 停電 <input type="checkbox"/> ガス停止 <input type="checkbox"/> その他 ()	
携帯電話	() -						
その他 連絡先 (親戚等)	〒 - () -			避難状態		<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 車両 (避難所敷地内) <input type="checkbox"/> 在宅避難 <input type="checkbox"/> その他 ()	
避難所を利用する人					病気・障害・アレ ルギーなど、特に 配慮が必要なこと		避難所運営に協力 できること (特技・ 免許など)
氏名 (ふりがな)		年齢	性別	続柄			
世 帯 主			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				
ご 家 族			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				
ペットの状況		<input type="checkbox"/> 飼っている <input type="checkbox"/> 飼っていない→右欄へ			種類 (頭数) :		
車 (避難所に駐車)		車種 :		色 :	ナンバー :		
安否の問い合わせに 情報を公開してもよいですか		<input type="checkbox"/> 公開 <input type="checkbox"/> 非公開					

- 記入いただいた情報は、物資の配給などの支援を行うために共有します。
- 世帯ごとに記入し、被災者管理班に提出してください。

※※以下の内容は避難所運営委員会で記入します※※

退所年月日	転出先と連絡先
年 月 日	転出先 : 電 話 :

【記入例】

避難所名	並木小学校	名簿番号	1	※名簿番号は受付 で記入します		
記入日	令和4年4月1日(金)	記入者氏名	所沢 太郎			
住所	〒000-0000 所沢市並木0-0-0 00マンション301	自治会・ 町内会名	00自治会			
	電話	(04) 1234 - 5678	自宅の 被害状況	<input checked="" type="checkbox"/> 住めない位の損壊や焼損 <input type="checkbox"/> 不安を覚えるくらいの損壊 <input checked="" type="checkbox"/> 断水 <input checked="" type="checkbox"/> 停電 <input type="checkbox"/> ガス停止 <input type="checkbox"/> その他()		
携帯電話	(090) 1234 - 5678					
その他 連絡先 (親戚等)	〒000-0000 所沢市山口0-0-0 電話 (04) 5678-1234	避難状態	<input checked="" type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 車両(避難所敷地内) <input type="checkbox"/> その他 ()			
避難所を利用する人				病気・障害・アレ ルギーなど、特に 配慮が必要なこと	避難所運営に協力 できること(特技・ 免許など)	
氏名(ふりがな)	年齢	性別	続柄			
世帯主	ところざわ たろう	35	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	本人		介護ヘルパー経 験あり
	所沢 太郎					
ご家族	ところざわ はなこ	33	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	妻	妊婦	
	所沢 花子					
	ところざわ いちろう	70	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	父	歩行困難 紙おむつ	
	所沢 一郎					
	ところざわ さちこ	2	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	娘	粉ミルク 紙おむつ	
所沢 幸子						
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				
ペットの状況	<input checked="" type="checkbox"/> 飼っている <input type="checkbox"/> 飼っていない→右欄へ		種類(頭数) : 犬1匹			
車(避難所に駐車)	車種 : 000	色 : 白	ナンバー : 000			
安否の問い合わせに 情報を公開してもよいですか		<input checked="" type="checkbox"/> 公開 <input type="checkbox"/> 非公開				

- 記入いただいた情報は、物資の配給などの支援を行うために共有します。
- 世帯ごとに記入し、被災者管理班に提出してください。

※※以下の内容は避難所運営委員会で記入します※※

退所年月日	転出先と連絡先
00年 00月 00日	転出先 : 親戚宅 電話 : 04-5678-1234

※記入上の注意※

第1報～第3報は、同じ用紙に記入すること。

第1報	<ul style="list-style-type: none">● 市担当者は、避難所に到着したら、速やかに第1報を市災害対策支部に報告する。● 「連絡手段」は、避難所で連絡可能な方法を選択して「○印」を付けること。● 避難所から、FAXや電話により市災害対策支部に連絡できないときは、伝令により連絡する。● 周辺状況のうち「火災」は、避難所管内地域の状況を記入し、その他の周辺地域の情報は、「緊急を要する事態」欄に発生地区名、状況を記入する。● 「人命救助」の要否については、何カ所、何名くらいの救助の必要があるのか推定して記入すること。● 「ライフライン」「道路」「建物倒壊」については、避難者から登録の際にその内容をまとめ、記載する。● 「世帯数」は、様式5「避難者名簿」が世帯ごとに作成されるので、その枚数により回答可能。
第2報	<ul style="list-style-type: none">● 市担当者は、災害発生後概ね3時間以内に第2報を市災害対策支部に報告する。● 第2報では、避難者が増加しているか否か、受入れ能力を超えているか否かについても報告する。
第3報	<ul style="list-style-type: none">● 市担当者は、災害発生後概ね6時間以内に第3報を市災害対策支部に報告する。● 報告内容は、第2報と同様とする。● 避難所を閉鎖した場合には、この様式により、速やかに市災害対策支部に報告する。

【記入例】

No. 1

避難所名	〇〇小学校
依頼者（氏名）	〇〇 〇〇
依頼日時	〇〇月 〇〇日 〇〇時 〇〇分
避難所連絡先	TEL : 〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇 FAX : 〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

分類	品目	必要数	単位	備考
食料品	アルファ米	150	食	
	お粥	20	食	もしくは柔らかい食べ物
	離乳食	10	食	
	ミルク	3	人分	できれば液体
飲料	水	200	本	500ml のものなど（配布しやすいサイズ）
物資	毛布	100	枚	
	トイレットペーパー	10	巻	
	紙コップ	100	個	
	大人用おむつ	5	人分	
	子供用おむつ	4	人分	
	カセットガス	10	缶	
配送者 : ●● ●●			避難所受領サイン : ▲▲ ▲▲	

様式 1 1 避難所ペット登録台帳

避難所名： _____

No	飼育者	入退所日	種類	性別	特徴	スペース
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()

【記入例】

避難所名： 〇〇小学校

No	飼育者	入退所日	種類	性別	特徴	スペース
1	氏名：所沢 太郎 住所：並木〇-〇 電話： 04-1234-5678	入 〇月 〇日 退 〇月 △日	犬	<input checked="" type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前：ペロ 体格：大型 毛色：白	<input checked="" type="checkbox"/> 外 (校 庭) <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()
	氏名： 住所： 電話：	入 月 日 退 月 日		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	名前： 体格： 毛色：	<input type="checkbox"/> 外 () <input type="checkbox"/> 内 ()

様式 1 3 取材受付票

受付日時	年 月 日 () 時 分	
代表者	所 属	
	氏 名	
	連絡先 (所属住所、電話番号)	
同行者	所属	氏名
取材の目的、 内容など	※オンエア、記事掲載などの予定日： 年 月 日 () 時	
名刺添付場所		

退所日時	年 月 () 時 分	
-------------	------------------------------	--

【記入例】

受付日時	○年 ○月 ○日 (○) ○時 ○分	
代表者	所 属 ○○新聞社	
	氏 名 ○○ ○○	
	連絡先 (所属住所、電話番号) 東京都○○ 03-1234-5678	
同行者	所 属	氏 名
	○○新聞社	△△ △△
取材の目的、 内容など	被災地からのメッセージとして、避難所での困りごとなどを掲載したい ※オンエア、記事掲載などの予定日： ○年 ○月 ○日 (○) 朝刊	
名刺添付場所		

退所日時	○年 ○月 ○日 (○) △時 △分
------	--------------------

避難所内で取材をされる方へ

※避難所内では、以下の点に注意してください。

1 取材受付表の記入をお願いします。

- (1) 取材を行う場合は、「取材受付票」に必要事項を記入し、提出してください。
- (2) 取材後、退所する際は、受付に申し出て退所日時を記入してください。

2 避難所内では身分を明らかにしてください。

避難所内では、胸や上腕の見える位置に、取材者バッジや腕章を着用してください。

3 避難者のプライバシー保護にご協力ください。

- (1) 避難所内では、担当者の指示に従ってください。
- (2) 原則として見学できる部分は、避難所の共有部分のみです。
※避難者が生活している場所や、避難所の施設として使用していない場所への立入は禁止します。
- (3) 避難所内の撮影や避難者へインタビューする場合には、必ず受付の際に申し出て、避難所の担当者及び本人の許可をとってください。
- (4) 特に避難者の了解なしに、勝手にインタビューを行ったり、カメラを向けたりすることは慎んでください。

様式 1 4 問い合わせ受付メモ

受付日時	年 月 日 () 時 分
記入者	
相手方 (問い合わせをし てきている方)	氏 名 : 住 所 : 連絡先 : その他 :
問い合わせ内容	捜している人 (問い合わせの対象者) :
	その人との関係 :
	内容 :
対応	

様式 17 避難所運営会議記録用紙

避難所名： _____

開催日時	月 日 時 分 ~ 時 分
参加者	
連絡事項	総務班
	被災者管理班
	情報広報班
	施設管理班
	食料物資班
	衛生班
	救護班
	ボランティア班
	各避難者組
	市担当者・ 施設管理者

協議事項	決定内容や方針	担当班

様式 18 避難所運営日誌

避難所名： _____

日付	月 日 ()	記載者	
人数確認	避難者組	世帯数	人数
	組		
	組		
	組		
	組		
	組		
	組		
	組		
	組		
食事時間		就寝時間	
物資受入			
その他			


様式 19 お願いシート・指差しシート

●お願いシート



わたしは^{みみ}耳や^{ことば}言葉が^{ふじゆう}不自由です

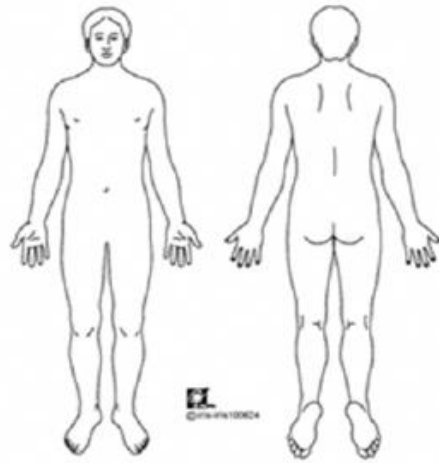


○あなたの^{つた}伝えたいことを^{ゆびさ}指差し（）又はしてください。

<input type="checkbox"/>	^{いま なに お} 今、何が起こっているのですか
<input type="checkbox"/>	ゆっくり ^{はな} 話していただけますか
<input type="checkbox"/>	^{だれ しゅわ かた} 誰か手話のわかる方はいますか
<input type="checkbox"/>	^{ひつだん ねが} 筆談でお願いします
<input type="checkbox"/>	^{けいさつしょ つうほう} 警察署に通報してください
<input type="checkbox"/>	^{しょうぼうしょ つうほう} 消防署に通報してください
<input type="checkbox"/>	^{ふくしひなんじょ い} 福祉避難所に行きたいのですが
<input type="checkbox"/>	^{たす くだ こま} 助けて下さい・困っています
<input type="checkbox"/>	^{ぐあい わる くすり ほ} 具合が悪い・薬が欲しい ※ ^{なん くすり} 何の薬ですか
<input type="checkbox"/>	^{びょういん い} 病院に行きたい ※ ^{びょういん} どうしました？・どこの病院ですか
<input type="checkbox"/>	わたしのかわりに ^{でんわ} 電話をかけていただけますか
<input type="checkbox"/>	わかるように ^{あいず} 合図していただけますか
<input type="checkbox"/>	^{の もの た もの はいふ} 飲み物や食べ物は、どこで配布していますか
<input type="checkbox"/>	^{せいかつひつじゅひん い つ はいふ} 生活必需品は、何時配付されますか ※ ^{ほ もの} 欲しい物があります
<input type="checkbox"/>	トイレはどこにありますか 【 <input type="checkbox"/> 女性用 ・ <input type="checkbox"/> 男性用 】
<input type="checkbox"/>	わたしは ^{ほじょけん いぬ} 補助犬（犬）をつれています

● ^{いた}痛い場所を^{ぼしよ}指差し^{ゆびさし} ← 又は^{いた}☑して下さい

- あたまが痛い
- 歯が痛い
- むねが苦しい
- おなかが痛い
- うでが痛い
- あしが痛い
- () をケガしました



50音一覧表

あ	い	う	え	お	か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ	た	ち	つ	て	と
な	に	ぬ	ね	の	は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	み	む	め	も	や	ゆ	よ		
ら	り	る	れ	ろ	わ	を	ん		

濁音を表す時には指文字の形のまま横にずらします。(がぎぐ…)

半濁音を表す時には指文字の形のまま上にずらします。(はびが…)

促音を表す時には指文字の形のまま自分の方に引きます。(っ…)

長音の時には「そ」の形で縦に線を引きます。(テープ)

●指差しシート

●筆談、または以下の文字を指してください。

ひつたん きぼう
筆談希望

はい

いいえ

いちど
もう一度

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
年	月	日	歳	弱	中	強	—	”	。
あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ
ア	カ	サ	タ	ナ	ハ	マ	ヤ	ラ	ワ
い	き	し	ち	に	ひ	み		り	
イ	キ	シ	チ	ニ	ヒ	ミ		リ	
う	く	す	つ	ぬ	ふ	む	ゆ	る	を
ウ	ク	ス	ツ	ヌ	フ	ム	ユ	ル	ヲ
え	け	せ	て	ね	へ	め		れ	
エ	ケ	セ	テ	ネ	ヘ	メ		レ	
お	こ	そ	と	の	ほ	も	よ	ろ	ん
オ	コ	ソ	ト	ノ	ホ	モ	ヨ	ロ	ン

※ ちょうかくしょうがいしゃ かた り かい ぐ かえ せつめい
聴覚障害者の方が理解できるまで、繰り返し説明しましょう。

様式20 事務引継書

避難所名： _____

引継日時	月 日 () 時 分	
引継者	前任者 (引き継ぐ人)	後任者 (引き継がれる人)
	氏名：	氏名：
	住所：	住所：
	連絡先：	連絡先：
引継事項	項目 (避難者の要望、物資など)	詳細内容

様式 2 1 感染症チェックシート

避難所名： _____

日	月	日 ()	時	分
			連絡先	
			年齢	
体温	℃			

以下の質問の該当する箇所に□にチェックをしてください。

①	<input type="checkbox"/>	感染が確認された施設で療養中でしたか	狭小な避難スペースにより宿泊療養が困難な場合があります。
---	--------------------------	--------------------	------------------------------

使用しない

⑥	<input type="checkbox"/>	強いだるさがある	避難スペースに避難します
⑦	<input type="checkbox"/>	息苦しさ、頭痛の痛みはありますか	
⑧	<input type="checkbox"/>	呼吸が苦しく感じますか	
⑨	<input type="checkbox"/>	感染したかもしれないと心配になりますか	
⑥～⑨に該当はない			一般の避難スペース

避難スペース

※避難スペースは避難所受付スタッフが記入します。

様式22 健康チェック表

○毎日体温を測り、体調を記録しましょう

チェック日時	体温	体調の変化	症状があれば 詳細を記入
／ () :	℃	有 / 無	
／ () :	℃	有 / 無	
／ () :	℃	有 / 無	
／ () :	℃	有 / 無	
／ () :	℃	有 / 無	
／ () :	℃	有 / 無	
／ () :	℃	有 / 無	

※発熱や体調の変化やその他症状がある場合は、申し出て下さい※

様式 2 3

応急手当の方法

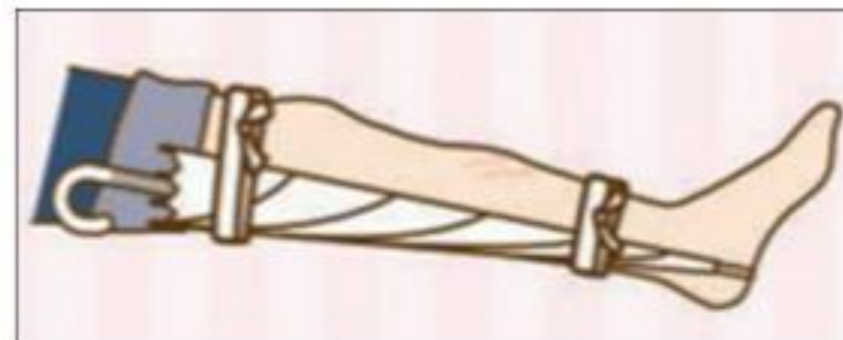
① 出血

- ① 出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫する（圧迫止血）。
- ② この際、傷口は心臓よりも高い位置にする。
- ③ また、感染を防ぐため。できる限り、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



② 骨折

- ① 折れた部分に添え木（副木）をあてて固定し、医療機関へ。
- ② 適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、段ボールなど、身近にあるもので代用を。



③ やけど

- ① 流水で十分冷やす（患部に直接強い水圧がかからないように注意）。
- ② 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③ 水泡（水ぶくれ）を破らない。
- ④ 冷やした後は、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



④ ねんざ

- ① 患部を冷やす。
- ② 冷却パックは皮膚との間にうすい布などをはさんで直接皮膚に触れないようにします。



人が倒れていたときには？

① 意識の確認

- 傷病者の耳もとで大丈夫ですか？などと大声で呼びかけます。
- 同時に肩をやさしく叩き、呼びかけに対して返答や反応があるかないかを確認します。
- 返答や応答などがなければ「反応なし」と判断します。



② 呼吸の確認

- 傷病者が「普段通りの呼吸」をしているかどうかを確認します。
- 傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上り下がりを見て判断します。
- 反応がなく普段通りの呼吸がある場合は様子を見ながら救急隊を待ちます。

- ① 呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせましょう。
- ② 上の足のひざと両ひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をおごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保します。（回復体位）



③ 胸骨圧迫

- 「普段通りの呼吸」がない場合、あるいはその判断に自信が持てない場合には心停止と判断し、直ちに胸骨圧迫を開始します。

- ① 平らな場所に仰向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになります。
- ② 胸の真ん中にある胸骨の下半分が圧迫部位。圧迫部位に片方の手のひらの付け根部分を置き、その上にもう一方の手のひらを重ねます。
- ③ ひじを伸ばし、真上から垂直に傷病者の胸が約5センチ沈むまでしっかり圧迫します。
- ④ 1分間に100～120回の早いリズム（アンパンマンの主題歌やどんぐりころころのリズムが目安）で連続して絶え間なく圧迫します。圧迫と圧迫の間は十分に力を抜き、胸が元の高さに戻るようにし、30回繰り返します。

小児の場合は両手または片手、乳児の場合は2本の指を当て、胸の厚さの3分の1程度沈むように



④人工呼吸（2回 ※省略可）

- 胸骨圧迫を30回行った後、直ちに気道を確保し人工呼吸を行います。

- ① 片方の手のひらを額に、もう片方の手の人差指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらします。
- ② 額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみ、大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけて息を吹き込みます。傷病者の胸が上がるのを確認します。
- ③ いったん口を離し、同じ要領でもう1回息を吹き込みます。

口と口が直接接触することに抵抗がある場合などは、胸骨圧迫だけを繰り返します。



⑤心肺蘇生法を行う

- 胸骨圧迫を30回行った後、人工呼吸を2回」を1セットとしてこの動作を救急隊が到着し、引き継ぐまで繰り返します。



AEDによる救命措置

- AED（自動体外式除細動器）とは、心室細動（心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態）などの心臓に対して、電気ショックを与え正常な状態に戻すための医療機器です。
- 心室細動になってから電気ショックを行うまでの時間が長くなるほど、社会復帰のチャンスが低下します。また、脳への血流が滞ると、3～4分以上の経過で脳の回復が困難になると言われています。
- 救急車が到着する前に、AEDを使用して、電気ショックを出来るだけ早く行うことが重要です。

①AEDの電源を入れる

AED本体のふたをあけ、電源ボタンを押します（ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります）



②電極パッドを貼る

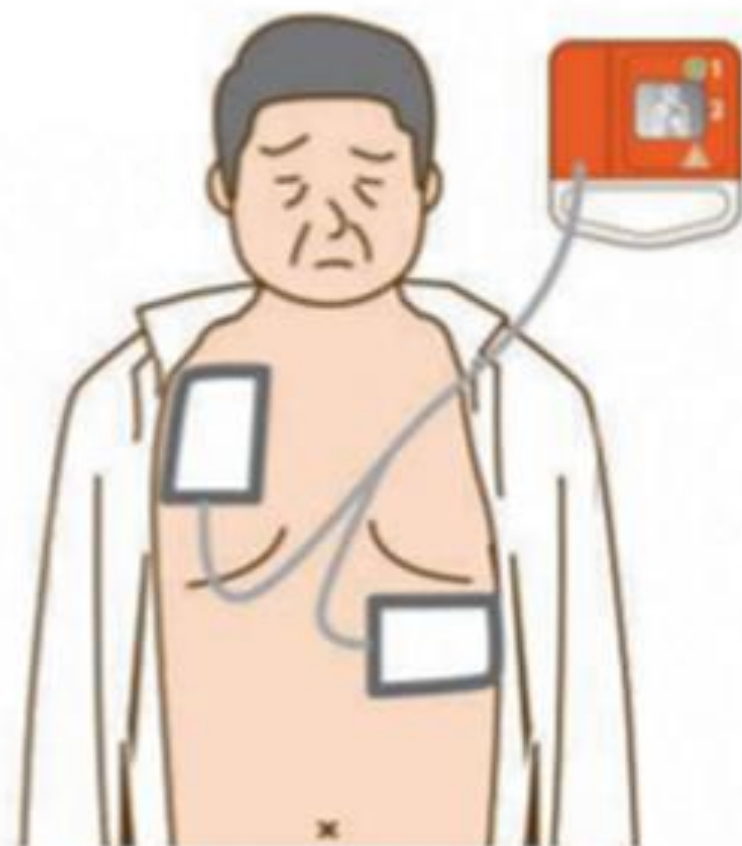
- ① 倒れている人の衣服を取り除き胸をはだけます。
- ② 電極パッドには貼り付ける位置が図示されているので、貼り付けます。

※胸が汗で濡れている場合はふき取り、湿布薬などがあれば剥がして残っている薬剤をふき取ってから貼ります。

※皮膚の下に硬いこぶのようなものがある場合は、ペースメーカーなどが埋め込まれている可能性があるためそこを避けて貼ります。

※ネックレスなどの貴金属で取り外せるものは外します。

※胸毛が極端に濃い場合、電極パッドが肌に密着しない可能性がありますので、カミソリなどがレスキューセットに付属している場合は利用しましょう。



様式 2 4

要配慮者別の配慮事項

共通

困りごと

●情報取得

- ・ 障害や病気、加齢などのため、情報の取得や理解が困難な場合が多いことから、さまざまな支援・対応が必要となります。

●医薬品等の不足

- ・ 健康な状態を保つために医薬品や医療機具が必要な方は、医薬品等の不足により症状の悪化のリスクが高まります。

●免疫力の低下

- ・ 環境の変化などの要因で免疫力が低下し、感染症のリスクが高まります。

支援・対応方法

○情報伝達

- ・ 必要な情報を適切な手段で確実に伝えられるよう、個々の状態に応じた伝え方を工夫しましょう。

○支援ニーズの聞きとり

- ・ 食事制限など、目に見えない部分で配慮が必要な場合もありますので、聞き取りをしましょう。
- ・ 周囲に配慮を必要としていることを知らせるヘルプマークや、周囲に必要な支援内容を知らせるヘルプカードなどを持参している場合は、必要な支援の内容を確認のうえ対応しましょう。

○メンタルケア

- ・ 常に落ち着いた対応を心掛け、必要に応じて状況説明などを行い、本人が不安を感じることを無いうにしましょう。

○環境づくり

- ・ 感染症の拡大を防ぐため、マスクの配布や、手洗い、うがい、消毒液の利用、定期的な換気・清掃の呼びかけを行い、衛生的な環境づくりに配慮しましょう。

高齢の方：さまざまな身体的能力の低下が見られ、体調をくずしたり、病気になったりするリスクが高まります。複数の病気や症状をもっている場合があり、合併症なども起こしやすくなったり、移動、食事、排せつ、入浴、着替えなど日常生活に介助が必要な場合があります。

困りごと

●日常生活

- ・ 不便な避難生活で急速に活動力が低下し、生活不活発病から寝たきりの状態になりやすいです。
- ・ 杖、眼鏡、義歯等をなくすと日常生活が困難になります。

●体調不良

- ・ ストレスから、不眠や、食欲不振等の症状が現れ、持病の悪化や、認知機能低下が起こりやすいです。
- ・ 水分摂取を控えて脱水症状を起こしたり、便秘や下痢、関節が動かしにくくなるなどの症状が現れます。
- ・ 温度調節ができない場所では、低体温症や熱中症を起こしやすいです。

支援・対応方法

○情報伝達

- ・ 避難所に掲示する情報などは、大きな文字で掲示し、口頭で伝える際には、わかりやすい言葉や表現を使用しましょう。
- ・ 音声で情報を流す場合は、必要に応じて拡声器を通して流す等の配慮をしましょう。

○食事

- ・ 可能な範囲で温かい食事や柔らかい食事の提供を行いましょう。

○健康管理

- ・ 水分摂取や排せつを我慢して体調が悪化することのないよう、水分補給やトイレを呼びかけましょう。
- ・ 体調と相談しながら、軽い運動を行うよう促しましょう。

○日常生活

- ・ 移動時の介助などを行い、必要に応じて杖や車いすの利用を勧めましょう。

○見守りや声かけ

- ・ 健康状態や生活が困難になっていないかを把握するため、声かけや見回りによる見守りを行いましょう。
- ・ 周囲の避難者が、物資の配給やトイレに行く時などに一声かけると、本人が行動するきっかけになります。

認知症の方：激しい物忘れや道に迷ったり、時間や季節など自分の置かれている環境・状況を認識する能力が低下します。体調の変化が伝えられず、急に体調をくずしたり病気になったりするリスクが高まります。

困りごと

●日常生活

- ・ 環境の変化により、症状の悪化や進行の加速、日常生活の動作(移動、食事、排せつ、入浴、着替えなど)が低下する場合があります。
- ・ 不便な避難生活で急速に自立度が低下し、いつもできていたことができなくなりやすくなります。

●体調不良

- ・ 医薬品不足により、症状悪化などのリスクが高まります。
- ・ ストレスから、不眠や、食欲不振等の症状が現れ、持病の悪化や、認知機能低下が起こりやすいです。
- ・ 水分摂取を控えて脱水症状を起こしたり、便秘や下痢、関節が動かしにくくなるなどの症状が現れます。
- ・ 体の不調を感じたり、声に出して表現することが難しく、落ち着かない、徘徊といった行動変化で現れることが多いです。

●集団生活

- ・ 集団生活に適応できなくなる場合があります。

支援・対応方法

○情報伝達

- ・ 避難所に掲示する情報などは、大きな文字で掲示し、口頭で伝える際には、わかりやすい言葉や表現を使用しましょう。
- ・ 音声で情報を流す場合は、必要に応じて拡声器を通して流す等の配慮をしましょう。

○食事

- ・ 可能な範囲で温かい食事や柔らかい食事の提供を行いましょう。

○健康管理

- ・ 水分摂取や排せつを我慢して体調が悪化することのないよう、水分補給やトイレを呼びかけましょう。
- ・ 体調と相談しながら、軽い運動を行うよう促しましょう。

支援・対応方法

○日常生活

- ・ 移動時の介助などを行い、必要に応じて杖や車いすの利用を勧めましょう。

○メンタルケア

- ・ 災害の不安から大声や奇声をあげたり、異常な行動を取っても叱ったりしないようにしましょう。
- ・ 激しい興奮状態が続く時は、家族等が付き添い、他人から離れた所で様子を見るようにしましょう。

○見守りや声かけ

- ・ 家族や馴染みのある人が声かけ・誘導し、一人にはしないように気を付けましょう。また、徘徊症状がある場合は、周囲の避難者にも見守りや声かけをお願いしましょう。
- ・ 健康状態や生活が困難になっていないか把握するための声かけや、見回りをこまめに行い、精神的な安定を図りましょう。

肢体不自由の方：手足のまひや、関節障害などにより、体が動かしにくい状態が生じます。
車いすや杖などの福祉機器や用具を使用している場合があります。
日常生活の動作（移動、食事、着替え、排泄、入浴など）に支援が必要な場合があります。

困りごと

●日常生活

- ・ 自力での歩行が難しい場合や、通路に段差や障害物があると、移動が難しくなります。
- ・ 高いところのものや、床にあるものを自分で取ることが難しい場合があります。

●車いす利用者対応設備

- ・ 車いす利用者に対応したトイレ・設備などがないと排せつが難しい場合があります。

支援・対応方法

○環境づくり

- ・ 車いすを利用している方や立ち上がることが困難な方には、寝起きや移動をしやすいよう簡易ベッドを用意しましょう。
- ・ スロープが未設置であったり、設置されている場合でも、通行に支障がある場合には手助けをしましょう。

○食事

- ・ ものの飲み込みに障害がある方には、柔らかく消化のよい食べやすいものを用意しましょう。

視覚障害の方：全くものが見えない方と、見えづらい方がいます。

ものが見えづらくても、視覚支援機器（高倍率のルーペ等）などを使用することによって文字などを見ることができる方がいます。

困りごと

●日常生活

- ・ 列に並ぶことが難しい場合があり、誘導時に「ここ」、「あそこ」などの指示では認識が困難な場合があります。

●情報取得

- ・ 視覚によって文字や図面などを見て情報を得ることが難しく、必要な情報が伝わらない場合があります。

●状況把握

- ・ 初めての場所や不慣れな場所では、頭の中に地図を描けず、自分のいる場所が分からなくなったり、通路に障害物があると移動が難しい場合があります。

支援・対応方法

○情報伝達

- ・ 大きな文字やコントラストのはっきりした色で情報伝達や案内表示をし、音声情報は拡声器等で、繰り返し流しましょう。
- ・ トイレの個室内の構造や処理方法は、あらかじめ手で触ってもらいながら口頭で説明しましょう。

○環境づくり

- ・ 通路上には極力物を置かないように整理をし、転倒の危険を少なくするように心がけましょう。

○コミュニケーション

- ・ 不特定多数の方がいる所では、誰に話しかけているのかわからず、神経を集中させて疲れるため、氏名を把握していたら、「〇〇さん」と呼びかけ、自らも名乗ってから、話しかけてください。また、声をかけるときは突然身体に触らず、前方から声をかけましょう。
- ・ 白杖を持っている方などが困っている時は、「何かお手伝いしましょうか」などとすすんで声をかけましょう。

○誘導

- ・ 誘導する際には、相手に肩や上腕（白杖や盲導犬を利用している場合は反対側）を軽く握ってもらい、相手のペースに合わせて歩きましょう。その際、段差や障害物の前で一度立ち止まり、状況がわかるように説

聴覚、音声・言語障害の方：

- 耳の不自由な方といってもさまざまであり、全く聞こえない方、補聴器を使えば聞き取れる方、話ができる方、話ができない方などそれぞれ異なります。
- 音声・言語障害には「話し言葉の理解や適切な表現が困難（言語機能の障害）」「言語の理解には支障はなく発声だけが困難（音声機能の障害）」「聴覚障害と言語障害が重複している場合がある」があり、外見からはわかりにくく、周囲の人に気づいてもらえない場合があります。

困りごと

●情報収集

- ・ 人の声や身の回りの物音が聞こえないため情報を得るのが難しく、情報が伝わらない場合があります。
- ・ 日常的に情報収集のために使用していたツール（ファックス、電子メール、字幕付きテレビ番組など）が発災時には使用できなくなり、自分自身での情報収集が困難になる場合があります。

●コミュニケーション

- ・ 自分の状況などを伝える際に、会話が難しい場合があります。手話ができる人や、聞こえないことへの理解、接し方を知っている人は少ないです。

支援・対応方法

○状況把握

- ・ 大きな文字やコントラストのはっきりした色で情報伝達や案内表示をし、音声情報は拡声器等で、繰り返し流しましょう。
- ・ トイレの個室内の構造や処理方法は、あらかじめ手で触ってもらいながら口頭で説明しましょう。

○情報伝達

- ・ 口元の動きを見て、ある程度言葉を読み取れる人もいるので、対話の際は相手に顔を向けてマスク等は外し、口元や表情がはっきりと見えるように配慮しましょう。
- ・ 図や絵で示すコミュニケーションボードの活用や、メッセージボードなどに大きな文字や図面を用い、視覚による情報伝達ができるようにしましょう。

支援・対応方法

○環境づくり

- ・ 聴覚障害者や周囲の人からわかるように、手話通訳、要約筆記などの支援者には腕章やベストを着用してもらいましょう。
- ・ 停電中や夜間に手話や筆談ができるように、懐中電灯（両手がふさがることがないように首掛け式がよい）を配布するなど配慮しましょう。



盲ろうの方：視覚と聴覚の両方に障害があることを「盲ろう」といいます。

周囲の状況が把握できないため孤立感から恐怖や不安を強く感じます。

困りごと

●情報収集

- ・ 視覚からも聴覚からも情報の入手が難しく、必要な情報が伝わらない場合があります。

●日常生活動作

- ・ 避難所内での移動が難しい場合があります。

●コミュニケーション

- ・ 情報入手、コミュニケーション、移動などで大きな困難が生じ、集団から孤立してしまうことがあります。

支援・対応方法

○環境づくり

- ・ 照明が暗いと見えにくい場合があるため、明るさを調整しましょう

○情報伝達

- ・ 移動する時には、どこへ、なぜ移動するのか、伝えてから誘導しましょう。

○コミュニケーション

- ・ 声をかけるときは、誰が声をかけているのかわかるように名前を言いましょう。

精神障害の方：

- 精神障害のある人たちの中には、気持ちや考えが混乱してもその不安が解消されれば、自分の身の回りの処理や日常生活に支障が少なくなる人もいます。
- 精神障害の原因となる精神疾患は様々であり、原因となる精神疾患によって、また、同じ疾患でも各々により、その障害特性や症状の度合いは異なります。

困りごと

●情報収集

- ・ 周囲に適切な支援者がいない場合、状況把握が困難となる場合があります。

●体調不良

- ・ かかりつけの医療機関に受診ができないため、日頃服薬している薬を切らしてしまう場合があります、症状が悪化する可能性があります。

●コミュニケーション

- ・ 支援が必要なことを意思表示することが困難な場合があります。

●ストレス

- ・ 環境の変化により精神の安定や安心を得ることが困難となり、病状が悪化する可能性があります。

支援・対応方法

○情報伝達

- ・ 一度に多くの情報が入ると混乱するため、伝える情報を紙に書くなどして整理し、具体的にゆつくりと伝えましょう。

○メンタルケア

- ・ 大きな声や叱咤激励のような指示は不安にさせる可能性がありますので「大丈夫ですか？」など優しく声をかけましょう。
- ・ 周囲の心の動揺が思った以上に伝わりますので、支援するときは落ち着いた態度で対応しましょう。

知的障害の方：

- 判断や会話・学習など知的な能力が発達していない状態で、社会生活への適応が困難なことをいいます。
- 「言葉を使う」「記憶する」「抽象的なことを考える」など知的なことに時間がかかり、人とのやりとりにすばやく対応することが難しい場合があります。症状も様々です。

困りごと

●状況把握

- ・ 緊急事態などの認識が不十分な場合や環境変化によってパニックが起きたり、精神的動揺が見られる場合があります。

●コミュニケーション

- ・ 周囲とコミュニケーションが十分にとれず、トラブルの原因になる場合があります。

●ストレス

- ・ 恐怖で動けなくなる場合があります。逆にパニックから奇声を発して走り回るなどの場合があります。

支援・対応方法

○避難所での過ごし方

- ・ 一日の流れや行事などの見通しを表にして分かりやすく伝えることで、安心して過ごせるようにしましょう。
- ・ 困ったことは家族や運営者への相談を促し、大声を出さない、夜は静かになど、過ごし方を伝えましょう。

○情報伝達

- ・ 文字、絵や実物を見せたりするなど視覚的に訴えかけて、本人が納得できるように工夫しましょう。
- ・ 案内板等の漢字にふりがなをふりましょう。

○メンタルケア

- ・ 気持ちが混乱している場合は、やさしく声をかけ、落ち着ける場所に誘導しましょう。安心して過ごすことができるよう、本人が落ち着けるもの（ブロック、本、パズル、スケッチブック等）などを用いるとよいでしょう。
- ・ 「危ない」「怖い」など不安になる言葉などを使わず、「大丈夫だよ」など肯定的で柔らかい声かけをしましょう。

○健康管理

- ・ 怪我や痛みがあっても伝えられない場合や痛みに鈍感な場合があるので、声かけ・目視確認を行いましょう。
- ・ ラジオ体操や散歩、軽いジョギングなどの適度な運動を行うよう促しましょう。

発達障害の方：

- コミュニケーションや対人関係を作るのが苦手、自分勝手とか変わった人、困った人と誤解されることがありますが、それは脳の働き方の障害によるものです。知的障害のある方もいます。

困りごと	<ul style="list-style-type: none">● 日常生活<ul style="list-style-type: none">・ 和式トイレなど避難所設備が使用できない場合があります。● コミュニケーション<ul style="list-style-type: none">・ 人とコミュニケーションをとることが苦手なことがあり、集団行動がとりにくい場合があります。● ストレス<ul style="list-style-type: none">・ 日常とは違う場所や空間、騒音によって混乱やパニックを引き起こす場合があります。・ 聴覚・視覚・嗅覚等の感覚過敏により、様々な刺激が苦手、避難所生活になじみにくい場合があります。● 食事<ul style="list-style-type: none">・ 味覚や食感(バサバサやドロドロなど)の過敏により、強い偏食がみられ、非常食が食べられない場合があります。
支援・対応方法	<ul style="list-style-type: none">○ 避難所での過ごし方<ul style="list-style-type: none">・ 一日の流れや行事などの見通しを表にして分かりやすく伝えることで、安心して過ごせるようにしましょう。・ 困ったことは家族や運営者への相談を促し、大声を出さない、夜は静かになど、過ごし方を伝えましょう。○ 環境づくり<ul style="list-style-type: none">・ 音の苦手な方のために、耳栓などがあるとよいでしょう。○ 情報伝達<ul style="list-style-type: none">・ 指さして通じるコミュニケーションボード・紙や鉛筆があるとよいでしょう。・ エリア別活動場所（トイレ、洗濯、炊事、相談場所など）を色やマークでわかりやすくするとともに、避難所でのルールを見てわかるように表示しましょう。○ 食事<ul style="list-style-type: none">・ 強い偏食により食事がとれない場合には、物資要請を行いましょう。

支援・対応方法

○メンタルケア

- ・ 気持ちが混乱している場合は、やさしく声をかけ、落ち着ける場所に誘導しましょう。
- ・ 「危ない」「怖い」など不安になる言葉を使わず、「大丈夫だよ」など柔らかい表現の声かけをしましょう。

○健康管理

- ・ 怪我や痛みがあっても伝えられない場合や痛みに鈍感な場合があるので、声かけ・目視を行いましょう。
- ・ ラジオ体操や散歩、軽いジョギングなどの適度な運動を行うよう促しましょう。

内部障害の方：内部障害とは、「心臓」「呼吸器」「腎臓」「ぼうこう・直腸」「小腸」「肝臓」「免疫不全」の7つの機能障害を言います。外見からはわかりにくく、周囲に気づいてもらえない場合があります。

困りごと

●日常生活

- ・ 障害の状況によっては自力歩行が難しい場合があります。

●食事

- ・ 食事面の制限を受けている方は、一般的な「非常食」では対応できない場合があります。

●医療機器等の設置・処置・使用

- ・ 定期的な治療や、特定の医療機器、医薬品が必要になるため、医療機関などによる支援が必要になる場合があります。
- ・ 「ぼうこう・直腸機能障害」のある方は、人工肛門、人工ぼうこうを使用している場合があります。オストメイト対応トイレ（排泄物の処理、腹部の人工肛門周辺皮膚や装具の洗浄などができるように配慮されているトイレ）が必要になります。

支援・対応方法

○物資の確保

- ・ 医薬品・医療機器・専用トイレなどが必要な時は、物資の要請をしましょう。

○環境づくり

- ・ ペースメーカー使用者の近くで携帯電話を使用しないなどの注意喚起を、避難者へ行いましょう。

難病の方：多様かつ様々な病気があり、成人にも子どもにも難病の方はいます（小児慢性特定疾病等）。常時、医療(医療機器使用、服薬、看護等)を必要とする場合があります。

困りごと

● 体調不良

- ・ 影響を受けやすいため、体調が急変する可能性があります。

● 免疫力の低下

- ・ 感染症にかかりやすい場合があるため特に注意が必要です。

● 食事

- ・ 人工透析の方は、特に配慮された食事（塩分の制限や消化の良いものなど、配慮する内容が個々で違う）を要する場合があります。

● 外見上分かりにくい

- ・ 避難所での支援を受けにくいことがあります。
- ・ 自分の状態を周囲にうまく伝えられない可能性があります。

● 医療機器等の設置・処置・使用

- ・ 常時、電源や水の確保が必要な場合があり、医療機器等を置いたり、処置スペースの確保が必要な場合があります。

支援・対応方法

○ 食事

- ・ 食べ物の形状(通常の固さから、とろみをつけて軟らかくしたもの、流動食など)や、通常の食事以外の間食が必要かなど、特別な配慮が必要かどうかをあらかじめ確認しておくようにしましょう。

○ 医療機器等の設置・処置・使用

- ・ 呼吸器機能障害の人の近くでたばこを吸わない、酸素療法を行っている人の2 m以内に火気を近づけないなど、その他の避難者への注意喚起も行いましょう。

妊産婦の方：

- 出産前には「トイレが近くなる」「足がつりやすくなる」「足のむくみや、背中・腰の痛みなどの症状が出ることもある」「妊娠中または出産直後は、エコノミークラス症候群を起こしやすくなる」などがあります。
- 出産後には「出産前に比べてストレスや不安を感じやすく、産後うつ病を発症する場合がある」「子宮の収縮状態が悪くなったり、乳腺炎などの身体的トラブルが起こることがある」「昼夜問わずの授乳や夜間の夜泣きにより、睡眠不足が続く」などがあります。

困りごと	出産前 ● ストレス <ul style="list-style-type: none">・ 被災に伴うストレスで、血栓症、高血圧症候群、切迫流産を起こしやすくなります。ストレスでお腹が張り、同じ姿勢で座るのが辛くなります。 ● 外見上わかりにくい <ul style="list-style-type: none">・ お腹が目立たない時期には妊婦であることが周囲に伝わりにくいです。	出産後 ● ストレス <ul style="list-style-type: none">・ ストレスなどで一時的に母乳分泌が低下することがあります。 ● 集団生活 <ul style="list-style-type: none">・ 夜泣きや授乳の際、他の避難者の目が気になります。
支援・対応方法	○環境づくり <ul style="list-style-type: none">・ 妊産婦は避難所を敬遠しがちで、自家用車で過ごしていることもあります。エコノミークラス症候群予防の意味でも定期的に巡回・声かけを行い、避難所への避難を促しましょう。 ○メンタルケア <ul style="list-style-type: none">・ 妊産婦への情報提供や状態の把握はできるだけ女性が担当しましょう。 ○健康管理 <ul style="list-style-type: none">・ 適度な水分摂取と、屈伸運動・散歩など、身体を動かすことを促しましょう。	

乳幼児：

- 泣きのピークは、生後 1～2 か月（何をやっても泣き止まないことが多い）です。
- おむつをこまめに交換できなかつたり、沐浴できなかつたりすると、おむつかぶれを起こしやすいです。
- 赤ちゃんや子どもの体温は外気温に影響されやすいです。
- 風邪などの感染症にかかりやすく、脱水症状等を起こしやすいです。

困りごと

●健康管理

- ・ 乳幼児は、風邪や乳児下痢症などの感染症のリスクが高く、体温は外気温に影響されやすいので、体温調節に配慮しましょう。

●集団生活

- ・ 乳幼児の言動や泣き声を迷惑に感じる方がいます。

●衛生管理

- ・ 粉ミルクの調乳や、液体ミルクの移し替えをする際、また離乳食を作る際には、使う食器の消毒や食材の加熱を行うなど、衛生的な環境が必要です。

支援・対応方法

○環境づくり

- ・ 紙オムツ、ミルク（粉、液体）、電気ポット、スキンケア用品、離乳食（アレルギー対応物質含む）、ベビーベッド、アルコール消毒液やほ乳びんの消毒液等の必要物資を確認しましょう。
- ・ 紙、クレヨン、ブロック、ぬいぐるみ、ボールなどの玩具の要望があれば物資を要請しましょう。

○メンタルケア

- ・ ストレスにより、「地震ごっこ」などをすることがありますが、心的外傷を克服するために行っていると考えられており、むやみに止めないようにしましょう。

○健康管理

- ・ 適度に水分を補給するよう促しましょう。

様式 2 5 アンサーバック機能付き防災行政無線設置箇所

番号	子局設置場所	設置住所
1	所沢おおぞら特別支援学校	南永井 6 1 9 - 7
2	柳瀬中学校	坂之下 9 6 0
3	東所沢小学校	東所沢 2 - 2 6 - 1
4	安松中学校	東所沢和田 2 - 1 9
5	和田小学校	東所沢和田 1 - 3 9
6	安松小学校	下安松 7 5 5 - 1
7	中富小学校	中富 1 0 0 4 - 1
8	道傍公園	中富南 2 - 2 0
9	若松小学校	下新井 1 2 3 1 - 2
10	東中学校	牛沼 6 0 5 - 1
11	牛沼小学校	牛沼 2 1
12	松井小学校	上安松 8 9 5
13	北秋津小学校	北秋津 6 2 3
14	富士見公園	中新井 3 - 2 3
15	中央小学校	並木 8 - 4
16	生涯学習推進センター	並木 6 - 4 - 1
17	並木小学校	並木 6 - 2
19	所沢航空記念公園東駐車場	並木 1 - 1 3
20	吾妻まちづくりセンター	久米 2 2 2 9 - 1
21	富岡小学校	下富 6 4 7 - 5
22	富岡中学校	神米金 4 0 4
23	伸栄小学校	中新井 1 - 9 3 - 1
25	市民体育館	並木 5 - 3
27	所沢中学校	けやき台 2 - 4 4 - 1
28	明峰小学校	北有楽町 2 6 - 2 0
29	所沢小学校	元町 7 - 3 7
30	南小学校	南住吉 1 8 - 2 9
31	南陵中学校	久米 1 4 7 0
32	所沢高等学校	久米 1 2 3 4
33	松が丘中央公園	松が丘 1 - 2 3 - 9
34	西富小学校	岩岡町 6 7 6 - 1
35	向陽中学校	向陽町 2 1 2 4
36	北小学校	緑町 1 - 1 0 - 3 3
37	緑町中央公園	緑町 1 - 7
38	清進小学校	けやき台 1 - 3 8 - 1
39	上新井小学校	上新井 5 - 3 6 - 7
40	泉小学校	山口 6 5 7

41	荒幡小学校	荒幡 6 1 5
42	狭山ヶ丘中学校	東狭山ヶ丘 5 - 8 9 3
43	若狭小学校	若狭 1 - 2 9 4 6
44	北中小学校	北中 1 - 2 5 0
45	所沢西高等学校	北野新町 2 - 5 - 1 1
46	北野公園	小手指町 4 - 3
47	北野小学校	北野 2 - 4 - 1
49	小手指小学校	小手指元町 2 - 2 9 - 2
50	小手指中学校	小手指元町 3 - 2 8 - 1 1
52	山口中学校	山口 1 3 4 5
53	山口小学校	山口 1 5 5 0
54	椿峰小学校	小手指南 5 - 2 0 - 1
55	上山口中学校	上山口 7 2
56	林小学校	和ヶ原 3 - 9 5 - 8
57	所沢商業高等学校	林 2 - 8 8
58	三ヶ島中学校	三ヶ島 3 - 1 4 0 7 - 1
59	三ヶ島小学校	三ヶ島 5 - 7 9 1 - 4
60	芸術総合高等学校	三ヶ島 2 - 6 9 5 - 1
61	富岡まちづくりセンター	北岩岡 1 1 7 - 1
62	小手指まちづくりセンター	北野南 1 - 5 - 2
63	柳瀬まちづくりセンター	城 9 6 4 - 8
64	ラーク所沢	花園 2 - 2 4 0 0 - 4
65	市民医療センター	上安松 1 2 2 4 - 1
66	清流公園	下安松 2 0 0 - 6
67	大鐘公民館	上山口 1 5 7 0
68	老人憩の家さくら荘	山口 3 5 6
69	三ヶ島第 1 区コミュニティセンター	三ヶ島 1 - 2 1 4 - 1
70	狭山ヶ丘コミュニティセンター	若狭 4 - 2 4 7 8 - 4
71	林センター	林 2 - 1 9 9 - 8
74	坂之下会館	坂之下 2 1 8 - 2
76	日比田会館	日比田 9 3 - 5
77	三ヶ島第 4 区自治会集会所	堀之内 5 7 9 - 4
78	三ヶ島第 5 区自治会館	糎谷 1 7 7 2 - 1
80	第 3 学校給食センター	下富 8 6 6 - 1
82	東川会館	松郷 1 4 0 - 3
85	久米下組町内会集会所	久米 1 5 2 7 - 1
86	上新井会館	上新井 2 - 6 7 - 7
94	はばたき	北原町 9 2 4 - 3
96	城公民館	城 8 6 0 - 1
99	三ヶ島第 2 区新興支部集会所	三ヶ島 4 - 2 2 1 1 - 2

様式26

ボランティアの皆さまへ

このたびはボランティア活動に参加いただき、ありがとうございます。皆さまに安全に、また気持ちよく活動していただくために、以下の各項目について、活動の際の留意点としてご確認いただきますようお願いいたします。

1 ボランティア保険への加入はお済みですか？

- ✓ ボランティア活動時には、必ず保険への加入をお願いします。
- ✓ 保険へ加入していない場合は、ボランティアセンターへお問い合わせの上、保険加入をお願いします。
- ✓ ボランティア保険には、全国社会福祉協議会の福祉ボランティア保険（災害時特約付き）があります。また、大規模な災害の場合には、その災害を特定した保険が制定されていることもあります。

2 ボランティア活動の際には、受付時に渡される腕章や名札等の「ボランティア証」を身に付けてください。

3 グループで仕事ををお願いする場合には、グループ内でリーダーを決めていただき、仕事の進捗よくや完了時の報告をお願いする場合があります。

4 ボランティアの皆さまには、危険な仕事はお願いいたしません。万一、疑問があれば、作業に取りかかる前にボランティアセンター等にご相談ください。

5 体調の変化や健康管理等は、皆さん各自でご注意の上、決して無理をしないようにお願いします。

6 その他（その他の留意すべき事項がある場合には記載します。）

《ボランティア活動時の服装・持参品等》

- 動きやすい服装、帽子、ジャンパー、底の厚い靴、軍手、防塵マスク
- 懐中電灯、雨具（カッパ）、携帯ラジオ
- 飲料水、弁当、ごみ持ち帰り用袋
- タオル、救急用品（傷薬、痛み止め、ガーゼ、救急ばんそうこう等）、ティッシュ、保険証のコピー、小銭、地図、筆記用具、メモ帳

様式27

エコノミークラス症候群の予防

①エコノミークラス症候群とは？

- 食事や水分を十分とらない状態で、長時間同じ姿勢のまま座っていたり、車の中など狭い座席で同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足の静脈に小さな血の塊（血栓）ができやすくなります。
- その後、急に立ち上がって動いた時などに、血栓が足から肺や脳、心臓に移動し、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こし、突然死にもつながることがある重大な病気です。

わずか1日の避難でも
発症のおそれがあります



②どんな症状なの？

- 片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状があらわれます。
- 中年以上の方や肥満体質の方にあらわれやすいと言われています。

③予防するためには？

- 足の運動やマッサージをしたり、ウォーキングをして血行を良くしましょう。
- 水分を十分にとりましょう。脱水を招く酒類やコーヒーは控えましょう。
- 身体をしめつけない服を着ましょう。
- たばこは血管を収縮させるため、できれば禁煙しましょう。

①足の指でグーをつくる



②足の指をひらく ③足を上下につま先立ちをする



④つま先を引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



⑥ふくらはぎを軽くもむ



様式28

熱中症の予防

①熱中症とは？

- 「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

②どんな症状なの？

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ※重症になると※
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

③予防するためには？

暑さを避ける

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 室温をこまめに確認
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩

からだの蓄熱を避ける

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

暑さを避ける

- 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩、スポーツドリンクなどを補給する



④高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要

- 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても
- 室温や外気温を測定し、エアコンなどを使って温度調整するよう心がけましょう。